

Kirchheim, Carola

**Ahrens-Eipper, S.; Leplow, B. (2004): Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder. Göttingen: Hogrefe (180 Seiten; 39,95) [Rezension]**

*Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 54 (2005) 6, S. 512-514*



Quellenangabe/ Reference:

Kirchheim, Carola: Ahrens-Eipper, S.; Leplow, B. (2004): Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder. Göttingen: Hogrefe (180 Seiten; 39,95) [Rezension] - In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 54 (2005) 6, S. 512-514 - URN: urn:nbn:de:0111-opus-24800 - DOI: 10.25656/01:2480

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-opus-24800>

<https://doi.org/10.25656/01:2480>

in Kooperation mit / in cooperation with:

**Vandenhoeck & Ruprecht** **V&R**

<http://www.v-r.de>

#### Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

#### Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

#### Kontakt / Contact:

peDOCS  
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung  
E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)  
Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Mitglied der

  
Leibniz-Gemeinschaft

# Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie

Ergebnisse aus Psychoanalyse,  
Psychologie und Familientherapie

54. Jahrgang 2005

---

## Herausgeberinnen und Herausgeber

Manfred Cierpka, Heidelberg – Ulrike Lehmkuhl, Berlin –  
Albert Lenz, Paderborn – Inge Seiffge-Krenke, Mainz –  
Annette Streeck-Fischer, Göttingen

## Verantwortliche Herausgeberinnen

Ulrike Lehmkuhl, Berlin  
Annette Streeck-Fischer, Göttingen

## Redakteur

Günter Presting, Göttingen

---

**V&R** Verlag Vandenhoeck & Ruprecht in Göttingen

---

## NEUERE TESTVERFAHREN

---

---

Ahrens-Eipper, S.; Leplow, B. (2004): **Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder.** Göttingen: Hogrefe; 180 Seiten; 39,95.

---

### Theoretischer Hintergrund und Zielsetzung

Soziale Unsicherheit ist ein subklinisches Phänomen, das durch die Kombination von Angst in Anwesenheit anderer (Bewertungsangst) und die Vermeidung sozialer Situationen gekennzeichnet ist. Auf emotionaler Ebene umfasst die soziale Unsicherheit soziale Ängste, auf kognitiver Ebene einen negativen Selbstwert, fehlende soziale Kenntnisse sowie mangelnde Problemlösefähigkeiten und auf motorischer Ebene eine geringe Interaktionsfrequenz sowie – aufgrund fehlender verbaler und nonverbaler Fertigkeiten in sozialen Situationen – ineffektives Interaktionsverhalten. Da diese Form der sozialen Inkompetenz – im Gegensatz zu aggressiv-antisozialem Verhalten – zwar bei den betroffenen Kindern und gegebenenfalls dessen Eltern, nicht aber im weiteren Umfeld zu Leidensdruck führt, bleibt soziale Unsicherheit oftmals lange unerkannt. Nichtsdestotrotz ist eine therapeutische Behandlung betroffener Kinder empfehlenswert, um die negative Spirale aus sozialer Unsicherheit, geringem Selbstwert, eingeschränktem Handlungsradius und mangelnder Übung bzw. ausbleibendem Neuerwerb sozialer Kompetenzen zu durchbrechen. Darüber hinaus stellt soziale Unsicherheit einen Risikofaktor für die Entstehung von depressiven Symptomen, Angststörungen und Störungen durch Substanzkonsum bzw. -missbrauch im Jugend- und Erwachsenenalter dar, was die Notwendigkeit einer möglichst frühen therapeutischen Intervention verdeutlicht.

Das Programm „Mutig werden mit Til Tiger“ von Ahrens-Eipper und Leplow widmet sich der genannten Problematik. Es wurde für Kinder im Alter zwischen 5 und 10 Jahren konzipiert und zielt darauf ab, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, Vermeidungstendenzen zu reduzieren und unter der Nutzung bereits vorhandener Kompetenzen neue Handlungsstrategien aufzubauen. Im Einzelnen sollen die Kinder selbstsicheres Verhalten in spezifischen sozialen Situationen erlernen und trainieren, ihre Kommunikation verbessern, ihre Selbstwahrnehmung schulen und als Möglichkeit der Stressbewältigung mit der Technik der progressiven Muskelentspannung (Jacobsen 1929) vertraut gemacht werden.

### Aufbau und Inhalte des Programms

Das Programm umfasst insgesamt 11 Sitzungen à 60 Minuten, die einmal wöchentlich abgehalten werden. Die ersten beiden sind als Einzelsitzungen, die nachfolgenden neun Stunden als Gruppensitzungen für altersgemischte Kleingruppen mit 3 bis 6 Kindern konzipiert. Idealerweise werden die Sitzungen gemeinsam von einem weiblichen und einem männlichen Trainer geleitet; die Durchführung durch nur einen Trainer ist aber ebenfalls möglich.

Die einzelnen Sitzungen des Programms sind klar strukturiert und laufen immer nach demselben Schema ab, um den ja ohnehin schon unsicheren und ängstlichen Kindern zusätzliche Ängste aufgrund unklarer Erwartungen bezüglich des Stundenablaufs zu nehmen. Als Einstieg wird jeweils die vergangene Woche reflektiert, indem jedes Kind von einem schönen und einem weniger schönen Ereignis berichtet. Im Anschluss daran wird der als Hausaufgabe auszufüllende Selbstbeobachtungsbogen für die vergangene Woche besprochen. Von großer Bedeutung für diese beiden Stundenelemente ist die Handpuppe Til Tiger. Til wird den Kindern in der ersten Sitzung als ein kleiner, ziemlich ängstlicher Tiger vorgestellt, der ebenso wie sie selbst lernen möchte, mutiger zu werden. Die Handpuppe dient zum einen als Eisbrecher, da Til immer als erster von seinen Erlebnissen der letzten Woche berichtet und erzählt, wie gut die Umsetzung der in der vorangegangenen Stunde erworbenen Fähigkeiten im Rahmen der Hausaufgabe funktioniert hat. Dabei fungiert er gleichzeitig als Modell, das sehr stolz auf seine Erfolge ist und sich von auftretenden Misserfolgen nicht entmutigen lässt. Darüber hinaus verleihen die Tiger-Geschichten und die Handpuppe dem Programm einen spielerischen Charakter und nehmen den Kindern so einen Teil ihrer Hemmungen.

Nach der Wochenreflexion und der Hausaufgabenbesprechung wird zum Hauptthema der jeweiligen Stunde übergeleitet. In den ersten beiden, als Einzelsitzungen konzipierten Stunden werden für jedes Kind die individuellen Lernziele herausgearbeitet und eine Zielhierarchie erstellt. Des Weiteren erlernen die Kinder in diesen beiden Stunden drei grundlegende Gesprächsregeln (den Gesprächspartner ansehen, laut sprechen, deutlich sprechen) und werden in die Technik der progressiven Muskelentspannung eingeführt. In den nachfolgenden Gruppensitzungen steht die Einübung selbstsicheren Verhaltens in alltäglichen, für die Kinder aber problematischen Situationen im Vordergrund. So sollen die Kinder üben, jemanden um eine Auskunft zu bitten, ein Gespräch mit einem anderen Kind anzufangen und es einzuladen, etwas vor einer Gruppe vorzutragen, eine berechtigte Forderung durchzusetzen, nein zu sagen und etwas abzulehnen, allein einkaufen zu gehen und sich ohne Gewalt gegen Hänseleien zu wehren. Anhand einer Tiger-Geschichte oder eines Spiels wird in die jeweilige Thematik der Stunde eingeführt, die in anschließenden Rollenspielen vertieft wird. Dabei dienen die Trainer zunächst als Modell und führen das Rollenspiel exemplarisch durch, bevor die Kinder nacheinander an die Reihe kommen. Pro Kind sind maximal zwei Durchgänge vorgesehen, zwischen denen kurze, konkrete, konstruktive Kritik geäußert, ein Verbesserungsvorschlag für den zweiten Durchgang gemacht und vor allen Dingen immer wieder gelobt werden sollte.

Den Stundenabschluss bilden schließlich eine Entspannungsübung (im Manual werden dazu drei unterschiedlich lange Varianten – Blitzentspannung, Minimuskulentspannung und Langversion – vorgestellt, die je nach verfügbarer Zeit eingesetzt werden können) und die Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche. Die Kinder sollen bis zur folgenden Sitzung täglich versuchen, das neu erlernte Verhalten umzusetzen, und jeden Tag in ihrem Selbstbeobachtungsbogen festhalten, ob dies geklappt hat oder nicht. Auf diese Weise soll der Transfer der Trainingsinhalte in den Alltag der Kinder gefördert werden.

Große Bedeutung wird der Elternarbeit zugemessen. Auch wenn im Manual darauf hingewiesen wird, dass das Programm auch ohne Kooperation der Eltern wirksam sein kann, so wird diese doch als äußerst wünschenswert angesehen. Neben der Zusammenarbeit im Rahmen der Eingangs- und der die Therapie begleitenden Diagnostik sollten Eltern durch die Vermittlung eines hypothetischen Bedingungsmodells der sozialen Unsicherheit von Schuldgefühlen entlastet werden und stattdessen Unterstützungsmöglichkeiten und förderliches Erziehungsverhalten aufgezeigt bekommen. Darüber hinaus finden sich im Handbuch Vordrucke für Elterninformationen zum Programm allgemein und zu den einzelnen Sitzungen, mittels derer die Eltern stets auf dem neuesten Stand gehalten werden können. Des Weiteren sollten die Eltern in akuten Krisen unterstützt und zur Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs auf mögliche Rückfälle vorbereitet werden.

## Evaluation

Das Programm „Mutig werden mit Til Tiger“ wurde in einem Wartekontrollgruppen-Design an insgesamt  $N = 92$  Kindern evaluiert (Interventionsgruppe  $N = 57$ , Wartegruppe  $N = 35$ ). Im Prä-post-Vergleich zeigte sich dabei in den eingesetzten Fragebögen für die Interventionsgruppe eine im Vergleich zur Wartekontrollgruppe signifikant größere Abnahme der sozialen Unsicherheit sowie der Anzahl von Kindern mit klinisch relevanten sozialen Ängsten. Der Selbstwert der Kinder stieg in der Interventionsgruppe deutlich an, wohingegen er in der Wartekontrollgruppe leicht zurückging.

In zusätzlich mit den Eltern und Kindern der Interventionsgruppe geführten Interviews zeigten sich deutliche Fortschritte hinsichtlich des Selbstwerts, der sozialen Unsicherheit und der Sozialkontakte der Kinder. Auch in einem 1½-Jahres-Follow-up an einer kleinen Stichprobe ( $N = 20$  Kinder der Interventionsgruppe) wurden von diesen und ihren Eltern nachhaltig positive Veränderungen in Folge des Programms berichtet.

## Kritik

Die einzelnen Lektionen des Programms „Mutig werden mit Til Tiger“ sind kindgerecht gestaltet und didaktisch sehr gut aufbereitet. Für jede Sitzung findet sich im Manual zunächst eine kurze Übersicht, in der die wichtigsten Informationen zu Zielen und Themen der Stunde, dem Stundenablauf, benötigten Materialien und notwendigen Vor- sowie Nachbereitungen angeführt werden. Im Anschluss daran werden die einzelnen Stundenelemente ausführlich beschrieben und Vorschläge für die Äußerungen und Anleitungen der Trainer sowie das Handpuppenspiel gemacht. Darüber hinaus sind im Handbuch Kopiervorlagen für alle benötigten Arbeitsblätter und Poster und für das Til Tiger-Buch, das die Kinder nach der letzten Trainingssitzung zur Erinnerung mit nach Hause nehmen dürfen, enthalten. Aufgrund dieser sehr guten Ausarbeitung des Programms scheint dessen Umsetzung mit einem relativ geringen Aufwand und auch für ungeübte „Neueinsteiger“ gut möglich zu sein. Auch die Tipps für den Umgang mit schwierigen oder kritischen Situationen in der Arbeit mit Kindern und Eltern dürften gerade für unerfahrene Trainer von Nutzen sein.

Positiv fällt weiterhin auf, dass das Handbuch sich im einleitenden Teil zunächst recht intensiv mit Symptomatik, Epidemiologie, Entstehung und Aufrechterhaltung sowie Diagnostik der sozialen Unsicherheit beschäftigt, so dass eine gute Wissensgrundlage für die spätere Umsetzung geschaffen wird.

Kritisch anzumerken ist die Tatsache, dass für die Bearbeitung der von den Kindern selbst eingebrachten Problemsituationen nur eine einzige Gruppensitzung vorgesehen ist, während die inhaltlichen Schwerpunkte der übrigen Stunden von vornherein festgelegt sind. Ein wenig mehr Raum für die spezifischen Probleme der Kinder wäre hier unter Umständen wünschenswert. Andererseits ist aber anzunehmen, dass die zum „Pflichtprogramm“ der Intervention gehörenden Inhalte sich recht gut mit den individuellen Zielen der teilnehmenden Kinder decken, so dass sie in jedem Fall von dem Programm profitieren können. Darauf weisen auch die Ergebnisse der berichteten Evaluationsstudie hin, die für eine kurzfristige Wirksamkeit von „Mutig werden mit Til Tiger“ sprechen und darüber hinaus Hinweise auf lang anhaltende Effekte liefern. Letztere sollten in einer breiter angelegten Untersuchung (die im Handbuch beschriebene Follow-up-Erhebung umfasste nur 20 Kinder) jedoch nochmals überprüft werden, um fundiertere Aussagen über die langfristige Wirksamkeit dieses sehr viel versprechenden Programms machen zu können.

Carola Kirchheim, Mainz